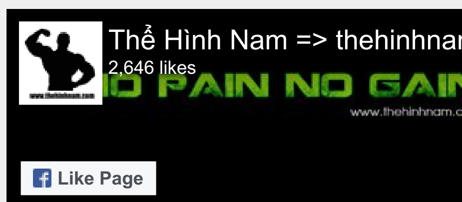


Giảm cân nhờ chọn thực phẩm đúng cách



Các bạn cùng Thể hình Nam tham khảo thực đơn giảm cân lý tưởng cho nam giới để giúp hạn chế được tình trạng mỡ bụng này nhé!

- 7 bữa ăn phụ giúp việc giảm cân dễ dàng hơn
- Hướng dẫn công thức nước Detox giảm mỡ bụng nhanh thần kỳ
- Phương pháp giảm mỡ hiệu quả bằng 10 loại thực phẩm quen thuộc

Tình trạng mỡ thừa ở nam giới hiện nay cũng đang khá phổ biến. Mỡ bụng nhiều sẽ gây ảnh hưởng đến ngoại hình và sức khỏe của nam giới



rất nhiều. Nhưng làm sao để giảm cân hiệu quả? Hãy yên tâm, các bạn cùngThể hình Nam tham khảo thực đơn giảm mỡ bụng lý tưởng cho nam giới để giúp hạn chế được tình trạng mỡ bụng này nhé!

Ăn uống đúng cách cũng giúp nam giới giảm béo bụng hiệu quả.

Lựa chọn thực phẩm giảm cân một cách khoa học

Lựa chọn những loại thực phẩm giúp giảm mỡ bụng là điều quan trọng mà nam giới nên làm. Ăn uống để vẫn đảm bảo được sức khỏe tốt đồng thời giảm mỡ bụng hiệu quả là rất cần thiết. Đừng nên ép mình ăn phải kiêng hay tập luyện liên tục mà nên bắt đầu ngay từ việc lựa chọn các loại thực phẩm để ăn hàng ngày nhé, đây cũng là một yếu tố giúp bạn giảm mỡ bụng nhanh.

Những thực phẩm giảm cân mà bạn nên chọn như sau:



- Sữa chua: Đây là thực phẩm giúp bạn giảm mỡ hiệu quả. Trong sữa chua có chứa hàm lượngprotein dồi dào, đồng thời men vi sinh có trong sữa chua có tác dụng rất tốt để hỗ trợ cho quá trình tiêu hóa. Đây cũng là thực phẩm bạn nên chọn để ăn trong bữa phụ.

- Yến mạch: Bạn có thể ăn yến mạch thay cho lượng cơm hàng ngày vì lượng calories thấp sẽ giúp bạn ăn ít hơn các thức ăn khác và giảm mỡ bụng được nhanh chóng hơn.

- Rau xanh và củ quả: Những loại rau củ có tác dụng trong giảm béo bụng nhanh là: cà rốt, dưa leo, bắp cải, xà lách...Hoa quả mà bạn nên ăn nếu muốn giảm mỡ bụng đó là: bưởi, bơ, chuối, đu đủ...chỉ cần thay thế bớt lượng thịt nạp vào cơ thể bằng các loại rau củ thì số đo vùng bụng của bạn cũng được giảm đi đáng kể.

- Trà xanh: Thay vì uống rượu hay bia thì các đấng mày râu nên lựa chọn trà xanh là thức uống để giúp giảm béo bụng. Trà xanh có chứa chất chống oxy hóa, giúp làm tiêu hao mỡ và giảm cảm giác thèm ăn.

Lựa chọn môn thể thao phù hợp là một trong những cách giảm cân nhanh cho nam giới



Bên cạnh một chế độ ăn uống khoa học và hợp lý, bạn cũng nên chăm chỉ luyện tập môn thể dục hàng ngày. Một số những môn thể thao mà bạn nên tập luyện nếu muốn giảm mỡ bụng nhanh đó là:

- Tập thể hình: Để có một thân hình hoàn hảo, với cơ bắp rắn chắc, và không còn những, nhiều quý ông đã không ngừng tập tạ. Tập luyện thường xuyên để có được thân hình săn chắc và gọn gàng như mong đợi.

- Cầu lông: Đây là môn thể thao được nhiều quý ông ưa chuộng. Đặc điểm của môn thể thao này là cần sự kết hợp của toàn thân. Với những

động tác chạy, đỡ cầu, phát cầu, đôi chân nhảy cao lên để đập cầu sẽ săn chắc, đôi tay cũng linh hoạt, cơ bụng cũng được được mềm dẻo. Đây là môn thể thao vừa tốt cho sức khỏe, tạo sự dẻo dai lại vừa giúp quý ông giảm mỡ bụng hiệu quả.

- Bơi lội: Bơi lội được coi như là môn thể thao vàng giúp bạn giảm mỡ thừa hiệu quả. Trong khi bơi lội, các động tác sẽ giúp tác dụng trực tiếp vào các cơ trên người bạn. Thường xuyên bơi lội rất còn rất tốt cho hệ thống mạch máu, tăng sức chịu đựng của có thể, phần mỡ thừa ở bụng cũng được giảm đi nhanh chóng.

- Chạy bộ: Đây là môn thể thao đơn giản và dễ thực hiện. Chạy bộ mỗi ngày sẽ giúp cho mỡ bụng giảm mỡ bụng đáng kể.

Các bạn nam nên chú ý tới những lưu ý trên để giảm cân hiệu quả, giúp thân hình gọn gàng và lịch lãm hơn!

Chúc các bạn thành công và có thân hình thật đẹp

Xem thêm:

- *Thực đơn giảm cân chi tiết cho nam giới*
- *Bí kíp giúp bạn không tăng cân dù vẫn ăn cơm mỗi ngày*
- *Tăng cân "vù vù" chỉ vì sử dụng đồ uống sai cách*

NHÃN: Dinh dưỡng thể hình 79 HOT 22 Kiến thức thể hình 174 Thực đơn giảm cân 7 Thực phẩm giảm cân 6

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/giam-can-nho-chon-thuc-pham-dung-cach.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM

Tác dụng của hít đất đúng cách

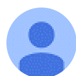
4 Cách tập thể hình hiệu quả cho người bận rộn

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

1 commentaire

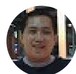
Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires



Quân Lương via Google+ il y a 2 heures - Partagé en mode public

Giảm cân nhờ chọn thực phẩm đúng cách
Tình trạng mỡ thừa ở nam giới hiện nay cũng đang khá phổ biến. Mỡ bụng nhiều sẽ gây ảnh hưởng đến ngoại hình và sức khỏe của nam giới rất nhiều. Nhưng làm sao để giảm cân hiệu quả ? Hãy yên tâm, các bạn cùng Thể hình Nam tham khảo thực đơn giảm mỡ bụng lý t...

· Traduire

+1 · Répondre

BÀI XEM NHIỀU

1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Những người tập thể hình thường nhận được lời khuyên rằng nên nghỉ ít, khoảng chừng 1 đến 2 phút, giữa các hiệp tập. Tuy nhiên, một nghiên ... Xem chi tiết

2

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi t... Xem chi tiết

3

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

5 động tác sau đây tuy khá nhàm chán nhưng đó là các động tác mang lại hiệu quả cho cơ ngực vạm vỡ đáng mơ ước. Hãy đến phòng tập và thực h... Xem chi tiết

---

4

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

Có những thói quen trong buổi tập cơ ngực của bạn đang "xóa sạch" thành quả mà bạn đang cố xây dựng. Đó có thể chỉ là những lỗi nhỏ nhưng đó... Xem chi tiết

---

5

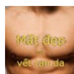
Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác này có thể tập được ở nhà, công viên, phòng tập... nếu bạn muốn có cơ mông... Xem chi tiết

S Ả N P H Ẩ M K H U Y Ê N D Ù N G

B À I N G Ẫ U N H I Ê N


50 CÁCH GIẢM CÂN HIỆU QUẢ CHO NAM GIỚI TỪ THỂ HÌNH NAM
03.06.2016 - 0 Comments
Giảm cân không chỉ đơn thuần dành cho chị em phụ nữ mà phái mạnh cũng luôn khát khao sở hữu một thân hình…


RẠN DA KHI TẬP THỂ HÌNH VÀ CÁCH KHẮC PHỤC
08.01.2016 - Comments Disabled
Gần đây Thể hình nam nhận được câu hỏi từ nhiều bạn đọc về hiện tượng "Rạn da, nứt da khi tập thể hình" hay…


8 BÀI TẬP CƠ BỤNG KỲ LẠ NHƯNG VÔ CÙNG HIỆU QUẢ CHO NAM
09.12.2015 - Comments Disabled
Hầu hết đa số các bạn nam thường tập thể hình để có 6 múi là chính, hôm nay Thể Hình Nam xin giới thiệu đến…

KhỏeĐẹp.vn

- 8 cách làm trắng răng tự nhiên cho bạn nụ cười rạng rỡ
  Thói quen ăn uống, thói quen hút thuốc,...mà một số yếu tố khác làm cho răng của bạn vàng…
- 40 kiểu tóc undercut cho bé trai không thể chất hơn
  Tóc undercut cho bé trai là một trong những sự lựa chọn của nhiều mẹ khi chọn kiểu tóc…
- Trị thâm đầu gối và khuỷ tay từ nguyên liệu thiên nhiên 100%
  Vùng da đầu gối và khuỷ tay thâm đen khiến bạn thiếu tự tin? Bạn đang tìm kiếm phương…
- 8 phương pháp điều trị mụn lưng cứng đầu đơn giản nhất
  Mụn lưng là thủ phạm khiến bạn gái không thể tự tin diện những bộ cánh khoe lưng quyến…
- 5 bước trang điểm công sở đơn giản cực đẹp chỉ mất 10 phút
  Khi đi làm công sở các nàng thường xuyên phải trang điểm, nhưng thời gian buổi sáng bận rộn…



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

RECENT WITH THUMBS

RECENT REPLIES RANDOM

THEO DÕI FANPAGE

Thể Hình Nam =>…
2,646 likes
AIN NO GAIN
www.thehinhnam.com
Like Page
Share

NHẠC TẬP THỂ HÌNH



Fade (Mich Remix) - Alan Walker		220.766	
2.	Dust - CLMD, Astrid S	93.686	
3.	Faded (DNF & Vnalogic Remix) - Alan Walker	110.400	
4.	Arcade (Radio Edit) - Dimitri Vegas & Like Mike, W&W	99.982	
5.	Heading Home - Gryffin, Josef Salvat	97.745	
6.	Run Wild - Hardwell, Jake Reese	130.588	



Trang chủ